

Liekais svars

bērniem un pusaudžiem

Osvalds Plēpis Aivars Plēpis

Liekais svars

bērniem un
pusaudžiem



Jura Karčevska vāka dizains

ISBN 978-9984-859-42-2

- © O. Plēpis, A. Plēpis, teksts, 2011
- © J. Karčevskis, vāka dizains, 2011
- © «Izdevniecība Avots», 2011

IEVADS

Kopš pagājušā gadsimta vidus pasauli sāka pārņemt jauna slimība, ko 1997. gadā Vispasaules veselības aizsardzības organizācija (VVAO) oficiāli atzina par īstu epidēmiju. Tā nav ne gripa, ne mēris. Tā ir ... aptaukošanās. Pusgadsimta laikā to cilvēku skaits, kuri cieš no aptaukošanās, palielinājies četras reizes. Ilgus gadus tika uzskatīts, ka tā ir tikai industriālo valstu problēma, bet tagad vairāk vai mazāk šī nelaime jau skārusi visas valstis neatkarīgi no to attīstības līmeņa.

Aptaukošanās attīstība XX gadsimtā

Gads	1910	1935	1960	1997	Pieaugums
ASV	3%	8%	16%	33%	1000%
Francija	2%	4%	6,5%	8,5%	325 %
Vācija	3%	5%	10%	22%	633%
Lielbritānija	2%	4%	7%	16%	700%
Spānija	2%	3%	5%	9%	300%

(1998. g. dati)

Vislielāko satraukumu rada bērnu aptaukošanās, kas tuvākajā nākotnē var izraisīt lielas problēmas. Liekais svars nodara ne tikai estētisku kaitējumu, bet arī apdraud veselību.

Ar aptaukošanos saistītas daudzas patoloģijas, pirmām kārtām 2. tipa cukura diabēts, sirds un asinsvadu slimības, hipertoniya, insults un pat dažas vēža formas (barības vada, resnās zarnas, krūts, dzemdes un nieru vēzis). Visas šīs slimības kļūst arvien «jaunākas», piemēram, 2. tipa diabēts, kas agrāk bija raksturīgs cilvēkiem pēc 50 gadu vecuma, tagad piemeklē pat bērnus, kuri nav vēl sasnieguši dzimumbriedumu. Var teikt, ka jaunās paaudzes veselība kļūs arvien sliktāka, cilvēki sāks slimot agrāk un to mūža ilgums saīsināsies.

Situācija sola lielas problēmas, it īpaši, ja ņem vērā, ka 41% aptaukojušos bērnu līdz 6 gadu vecumam un puse pusaudžu no liekās ķermeņa masas netiks vaļā arī pēc tam, kad būs pieauguši. Pirmā vispasaules bērnu aptaukošanās pētījuma rezultāti liecina, ka katram desmitajam bērnam uz mūsu planētas ir liekais svars... Tie ir 155 miljoni bērnu vecumā no 5–17 gadiem; 45 miljoni no viņiem ir slimi ar aptaukošanos.

BUMBA AR LAIKA DEGLI

Tukls bērns → slimš pieaugušais

Sevišķi satraucošs ir fakts, ka visā pasaulē pieaug arī bērnu aptaukošanās. To veicina dažādi faktori:

- ☞ fiziskās aktivitātes trūkums;
- ☞ iedzimtība; ja tukls ir tēvs, tad varbūtība, ka liekais svars būs arī bērnam, ir 20–39%; ja tukla ir māte – 20–25%; ja abi vecāki tukli – 40–82%; *ģēnu līmenī tiek iepotēta tieksme uz taukšūnu daudzuma palielināšanos, kuru vēl veicina ģimenes ēšanas paradumi;*
- ☞ palēnināta vielmaiņa u. c.

Cilvēki, kas bijuši tukli bērnībā, arī vēlākos mūža gados parasti ir resni un slimī un nereti aptaukojas iespaidīgāk nekā tie, kuri sākuši pieņemt svarā, jau būdami pieauguši.

Izšķir taukaidu hipertrofiju un hiperplāziju. Hipertrofijai raksturīgs niecīgs daudzums tauku šūnu ar lielu tauku apjomu, bet hiperplāzijai – liels daudzums tauku šūnu ar lielu tauku apjomu. Ja cilvēks sāk pieņemties miesās, būdams jau gados, šo parādību nosaka taukaidu hipertrofija; ja cilvēks ir tukls kopš bērnības – vainīga taukaidu hiperplāzija. **No tukliem vecākiem bērns saņem mantojumā lielu daudzumu tauku šūnu.** Šādās ģimenēs bieži izplatītā negausība ēšanā veicina daudzo šūnu ātru piepildīšanos ar taukiem.

Kad vainojami gēni

Gēni ietekmē organisma tipu, ķermeņa apmērus, tauku izvietojumu tajā un energoregulācijas procesus. Mēs katrs pazīstam cilvēkus, kuri var ēst, cik grib, bet apaļīgāki neklūst. Tāpat ir zināmas ģimenes, kurās no paaudzes paaudzē dominē resnūļi.

Lai noskaidrotu iedzimtības lomu aptaukošanās attīstībā, ir veikti daudzi pētījumi, tostarp arī dvīņu vidū. Izrādās, ka vienolas dvīņi, kuriem ir pilnīgi vienāds gēnu komplekts, aptaukojas daudz biežāk nekā divolu dvīņi. Šajos pētījumos

konstatēts, ka auguma un svara attiecības 80% gadījumu nosaka gēni.

Zinātnieki uzskata, ka paaugstināta tieksme pēc salda ēdiena, šokolādes, kafijas, kā arī pārēšanās, kad cilvēks nevar vien beigt ēst – vārdu sakot, meklē baudu ēšanā –, ir rada alkoholismam un narkomānijai. Visi šie stāvokļi ieguvuši nosaukumu «ķīmiskā atkarība», un to ģenētiskajā izpētē konstatēti vairāki atbildīgie gēni.

Pirmo atklāja gēnu, kas kavē dofamīna (viela, kura regulē nervu procesus) receptoru darbību; tas piemīt 70 procentiem alkoholiķu un tikai 20 procentiem veselu cilvēku. Šis gēns sadarbojas ar citu gēnu, kurš regulē serotonīna (cits svarīgs smadzeņu mediators, kas nodrošina labu garastāvokli) izdalīšanos. Traucējumi serotonīna un dofamīna savstarpējās attiecībās var novest pie depresijas, stāvokļa, kad organisms sāk meklēt iespēju atbrīvoties no nejaukajām izjūtām. Un te nu talkā nāk pārēšanās gēns, kurš mudina bērnu apēst kaut ko garšīgu, jo tad viņš jutīsies apmierināts. (Bauda, ko sniedz garšīgs ēdiens... gribas vēl un vēl... labpatika, tīksme... un viss sliktais attālinās... Cik pazīstamas sajūtas, vai ne?) Ir atklāti jau septiņi gēni, kas attiecas uz minēto ķīmisko atkarību.

Daudzi uzskata: bērnu tuklumā lielā mērā vainojams tas, ka viņi arvien vairāk laika pavadā pie televizora vai datora un lielā daudzumā patērē dažādu ne sevišķi veselīgu pārtiku. Tomēr franču zinātnieku jaunākie pētījumi rāda, ka arī šajā gadījumā svarīga nozīme ir iedzimtībai. Tiek uzskatīts, ka zināms DNS pēctecības variants, ko bērns saņem pa tēva līniju, var ievērojami palielināt bērna noslieci uz aptaukošanos. Parīzes zinātnieku pētītais variants kontrolē divus hormonus – insulīnu un insulīnam līdzīgo augšanas faktoru. Iespējams, ka embriji, kam ir šis variants, izdala daudz vairāk insulīna nekā otra izpētītā varianta pārstāvji, tāpēc bērna organisms tiek programmēts lielāka tauku daudzuma uzkrāšanai. Tomēr zinātnieki aicina paturēt prātā, ka ļoti svarīga nozīme bērna aptaukošanās attīstībā ir arī citiem ģenētiskajiem faktoriem un apkārtējās vides apstākļiem.

Smarža, garša, pārēšanās ...

Tieksme pēc tā vai cita veida ēdiena zināmā mērā var būt atkarīga arī no ieradumiem. Ēdiena garšas uztveri ietekmē dažādu smaržu saistība

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	5
1. nodaļa	
«AMERIKAS PARADOKSS»	7
2. nodaļa	
BUMBA AR LAIKA DEGLI	11
Tukls bērns → slimis pieaugušais	11
Kad vainojami gēni	12
Smarža, garša, pārēšanās	14
Paradumi, vide, dzīvesveids	16
Bumba ar laika degli	20
3. nodaļa	
KAS IR APTAUKOŠANĀS	22
Skaitīt kalorijas ir bīstami!	22
Kas ir aptaukošanās	25
Ķermeņa masas indekss	27
Aptaukošanās un slimības	31
Kas ir hiperinsulinisms	35

Glikēmiskais indekss.....	38
Es esmu slaidis – varu ēst, ko gribu?	43
4. nodaļa	
KO MĒS ĒDAM.....	46
Gremošanas fizioloģija.....	46
Ko mēs ēdam?	50
Kas ir pareizi sabalansēts uzturs	55
Bērnu produkti ir vēl bīstamāki	58
5. nodaļa	
APTAUKOŠANĀS TERAPIJA	61
Māte un bērns.....	61
Vispārīgi noteikumi.....	63
Zāļu terapija	68
Fitoterapija.....	69
Diēterapija	72
Novājēšanas programmas pamatprincipi	75
Tukla bērna ēdienkarte	78
Dalītais uzturs	88
Svars un fiziskā aktivitāte.....	92
6. nodaļa	
IZVĒLAMIES VESELĪBU SEV UN PĒCNĀCĒJIEM	97
Topošā tēva loma.....	97
Topošās mātes loma	99

Grūtnieces uzturs	101
Kas no tā visa izriet?.....	118
7. nodaļa	
PESIMISTISKAS PĀRDOMAS.....	121
8. nodaļa	
DABĪGĀ VAI MĀKSLĪGĀ BAROŠANA?.....	124
Ko dod viens un ko – otrs?	124
Kas un kā jāēd mātei zīdītājai	127
Cita iespēja.....	127
Vēlreiz par to pašu	129
Mākslīgie piena maisījumi	132
9. nodaļa	
DAUDZVEIDĪBAS «ZEMŪDENS AKMEŅI!»	137
Ceļā uz daudzveidīgu uzturu.....	137
«Mācības» un atklājumi	140
«Zemūdens akmeņi»	143
Mums jau ir apaļš gadiņš!	145
Pēc divu gadu vecuma.....	146
10. nodaļa	
PUSAUDŽU ORGANISMA VAJADZĪBAS.....	151
Pusaudzis dzīvo uz riska robežas	151
Kādam jābūt pusaudža uzturam?	153

Kas jādara meitenei?.....	155
Kas jādara zēnam?	160
Ūdens – tā ir dzīvība	173
NOBEIGUMS	177
Situācija ir bīstama, bet ne bezcerīga	183
PIELIKUMS.....	183
Ieteicamā literatūra.....	192